



**TORRELODONES**  
Desde 1981

# Abril / April



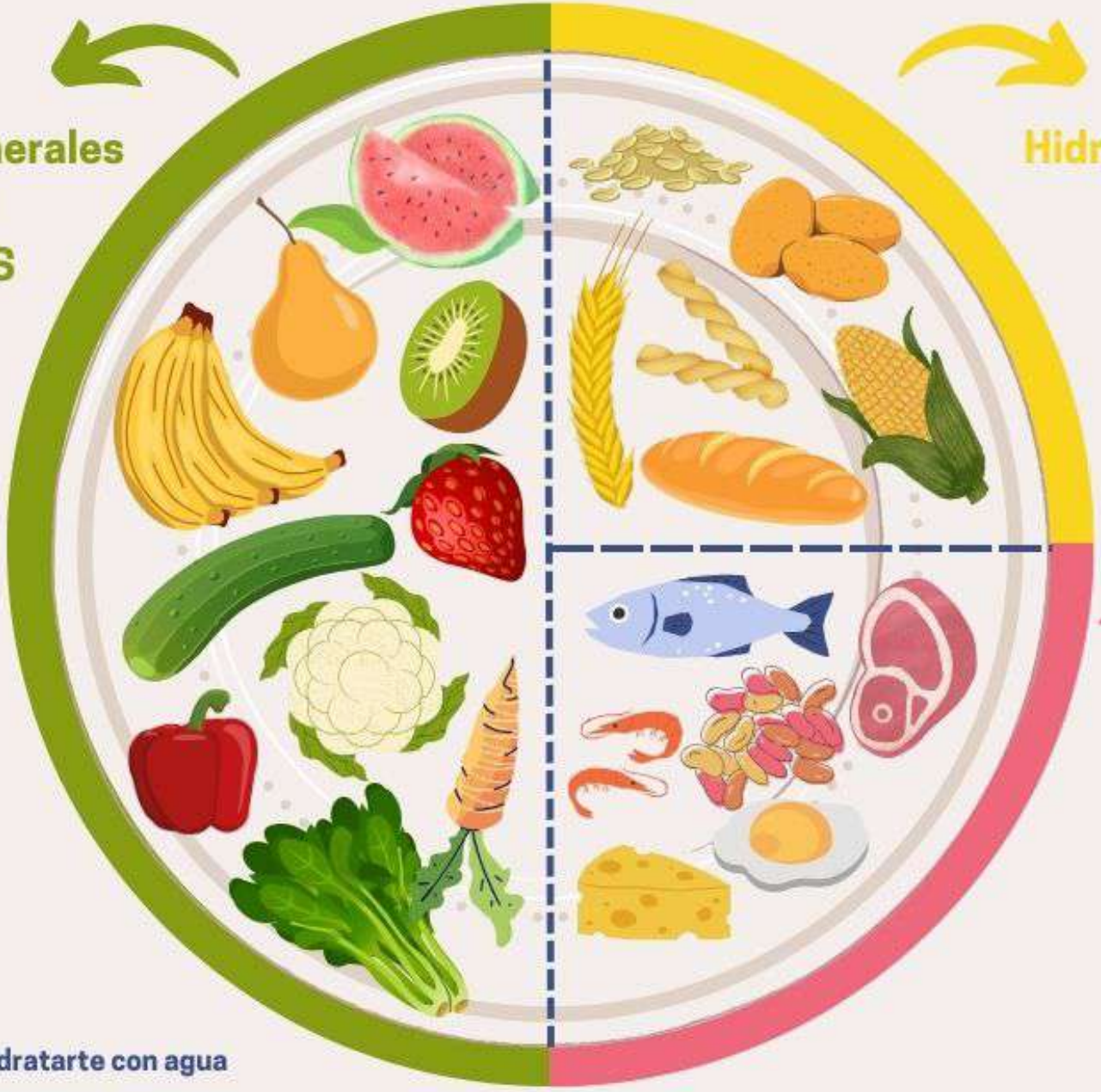
LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	<b>DÍA 1 / DAY 1</b>	<b>DÍA 2 / DAY 2</b>	<b>DÍA 3 / DAY 3</b>	<b>DÍA 4 / DAY 4</b>
	1º Arroz con tomate <b>2º Merluza en salsa verde</b>  1º Rice with tomato sauce <b>2º Hake in green sauce</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º Lentejas 2º Filete de pollo a la plancha con ensalada  1º Lentils 2º Grilled chicken breast with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º Crema de verdura <b>2º Carrilleras con arroz</b>  1º Cream of vegetables soup <b>2º Pork cheeks with rice</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º Patatas guisadas <b>2º Merluza a la romana con ensalada</b>  1º Stewed potatoes <b>2º Battered hake with salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread
	Fruta / Fruit	Fruta / Fruit	Fruta / Fruit	Gelatina / Dairy products
<b>DÍA 7 / DAY 7</b>	<b>DÍA 8 / DAY 8</b>	<b>DÍA 9 / DAY 9</b>	<b>DÍA 10 / DAY 10</b>	<b>DÍA 11 / DAY 11</b>
1º Crema de calabacín con quesitos 2º Cinta de lomo con ensalada  1º Cream of courgette soup with cheese 2º Loin with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º Gratén de brocoli <b>2º Escalope de pollo con patatas</b>  1º Broccoli au gratin <b>2º Chicken escalope with potatoes</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º Sopa de cocido 2º Cocido completo  1º Cocido soup 2º Cocido Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º Ravioli Carbonara <b>2º Bacalao al horno con ensalada</b>  1º Ravioli Carbonara <b>2º Baked cod with salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	<b>NO LECTIVO/NO SCHOOL DAY</b>
Fruta / Fruit	Fruta / Fruit	Fruta / Fruit	Fruta / Fruit	
<b>DÍA 14 / DAY 14</b>	<b>DÍA 15 / DAY 15</b>	<b>DÍA 16 / DAY 16</b>	<b>DÍA 17 / DAY 17</b>	<b>DÍA 18 / DAY 18</b>
<b>NO LECTIVO/NO SCHOOL DAY</b>	<b>NO LECTIVO/NO SCHOOL DAY</b>	<b>NO LECTIVO/NO SCHOOL DAY</b>	<b>FESTIVO/HOLIDAY</b>	<b>FESTIVO/HOLIDAY</b>
<b>DÍA 21 / DAY 21</b>	<b>DÍA 22 / DAY 22</b>	<b>DÍA 23 / DAY 23</b>	<b>DÍA 24 / DAY 24</b>	<b>DÍA 25 / DAY 25</b>
<b>NO LECTIVO/NO SCHOOL DAY</b>	1º Judías pintas con arroz 2º Chuleta de sajonia con puré de patata  1º Pinto beans with rice 2º Smoked ham chop with potato pureé Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º Patatas guisadas con calamares 2º Tortilla francesa con ensalada de tomate  1º Stewed potatoes with squids 2º French omelette with tomato salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º Samosa vegetal 2º Tikka masala  1º Vegetable samosa 2º Tikka masala Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º Crema de verduras 2º Merluza colbert con patatas panadera  1º Cream of vegetables soup 2º Hake in breadcrumbs with potatoes Pan blanco o integral /White or wholemeal bread
	Fruta / Fruit	Fruta / Fruit	Mango Lassi	Lácteo / Dairy products
<b>DÍA 28 / DAY 28</b>	<b>DÍA 29 / DAY 29</b>	<b>DÍA 30 / DAY 30</b>		
1º Patatas con bacalao 2º Empanadillas de atún con ensalada  1º Stewed potatoes with cod 2º Tuna pasties with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º Lentejas estofadas 2º Tortilla de patata con pimientos verdes  1º Stewed lentils 2º Spanish omelette with green peppers Pan blanco o integral /White or wholemeal bread	1º Sopa de picadillo 2º Pollo asado con patatas  1º Picadillo soup 2º Roast chicken with potatoes Pan blanco o integral /White or wholemeal bread		
Fruta / Fruit	Fruta / Fruit	Fruta / Fruit		

Información: Los alimentos en negrita contienen alérgenos y en Secretaría tiene a sus disposición la tabla de los mismos  
Important: Foods in bold contain allergens. You can consult further information in the Secretary

# PLATO SALUDABLE

50%

Vitaminas y minerales  
FRUTAS  
VERDURAS



25%

Hidratos de carbono  
PASTA  
ARROZ  
PATATAS

25%

Proteínas  
LEGUMBRE  
PESCADO  
CARNE  
HUEVO



No olvides hidratarte con agua